Cours «Comment utiliser une écharpe porte-bébé»

- Se servir d'une écharpe porte-bébé
- Utilisation correcte : **exercices pratiques**
- Dès le 4ème mois, porter son **bébé dans le dos**
- **Dysplasie de la hanche**
- Encourager les parents à porter leur enfant
- Littérature relative au sujet «porter son enfant»
- Risque de «gâter» son enfant, de dommages pour le dos ? explications
- Porter son enfant à la maison, une aide précieuse pour les parents
- Échange d'expériences, trucs et autres idées
- Accueillir les parents et les intégrer, les renforcer dans leur intuition

A qui s'adresse le cours ?

- Aux parents d'enfants **qui pleurent beaucoup, qui souffrent de coliques**
- Aux parents débordés par les tâches quotidiennes
- Aux parents d'enfants **qui n'arrivent pas bien à dormir**
- Aux parents d'enfants **prématurés ou de jumeaux**
- Aux mères souffrant de dépression **post-partum (baby-blues)**
- A toute personne intéressée par l'idée de porter les enfants
- Aux parents qui élèvent leur enfant en suivant leurs besoins de base
- Aux parents qui possèdent une écharpe porte-bébé
- **En résumé : à TOUS LES PARENTS**

Les cours

- Nombre de participants : maximum 6 familles
- Durée : environ 1 h 30
- Cours A : de 0 à environ 4 mois
- Cours B : de 4 mois à 1 an
- Cours C : de 1 an à 4 ans
- Prix : 10 à 15 Euros par cours, gratuit pour le partenaire
- Les participants doivent amener leur enfant pour la pratique du cours
- Inscription : aussi rapidement que possible après la naissance
- Possibilité d'achat d'une écharpe porte-bébé



Mère famille communication c'est aussi la **location de couches-culottes lavables** pour essayer dans des conditions réelles sans l'investissement de départ.
Pour 30 € par mois nous vous proposons ce service afin de vous éviter l'acquisition d'un lot de couches en cas d'hésitation ou par manque de finances et pour tester le système et les différents modèles proposés par **le monde de bébé.**

N'hésitez pas à nous demandez notre documentation

www.monde-de-bebe.com

tel ; 03 88 49 00 54 - fax ; 03 88 49 00 24
guillaume@monde-de-bebe.com

PORTER SON ENFANT, TOUT UN ART

LANA - FRANCE

mère, famille, communication
guillaume guérid
tel/fax : 03 88 49 00 54/24
18, route de la chapelle 67190 Mollkirch-Laubenheim
courriel : guillaume@monde-de-bebe.com

L'écharpe LANA, bien plus qu'un simple porte-bébé!

Lorsque vous portez votre bébé ou votre petit enfant sur le ventre, la hanche ou sur le dos, vous lui offrez la possibilité de participer directement à votre vie. Un contact intense se crée entre l' enfant et vous. Ce contact répond à son besoin le plus fort: besoin de sécurité et de proximité.

A ce jour, la recherche a démontré plus d'une fois que la valeur du contact corporel parent-enfant est inestimable pour le développement de l'enfant. Un manque de stimulation par le mouvement et par le toucher dans la petite enfance est souvent la cause de difficultés d'apprentissage plus tard.

De même, du point de vue orthopédique, on reconnaît de plus en plus les avantages d'être porté pour l'enfant: le massage constant du corps du bébé lui donne des stimulis importants pour son développement musculaire et moteur, ainsi que pour le développement des os de son bassin.

Une écharpe à bébé offre beaucoup d'avantages comme moyen de transport: les escaliers, les transports publics ou les promenades en forêt ne sont plus des obstacles, comme c'est le cas lorsqu'on est avec une poussette. L'écharpe porte-bébé tient dans votre sac à main et vous pouvez entrer dans tous les magasins sans vous demander comment faire avec la poussette.
Vous avez les mains libres, et pouvez ainsi effectuer votre travail, vos tâches ménagères - votre enfant est en sécurité, et profite du contact presque peau à peau. Il est toujours dans votre champ de vision, et vous savez toujours ce qu'il désire. Une écharpe porte-bébé est bien plus qu'un simple moyen de transport. Votre écharpe porte-bébé est le meilleur soutien au développement de votre enfant, et elle est toujours à portée de main!

L'écharpe LANA, la meilleure qualité, pour vous, votre bébé, et pour l'environnement

Votre écharpe porte-bébé LANA a été tissée de façon spéciale, brevetée: en effet, une écharpe porte-bébé doit être non seulement très souple et extrêmement stable, mais encore élastique et résistante dans la diagonale, car elle doit soutenir la tête et le dos des tout petits bébés, s'adapter de toutes parts à leur corps. Votre écharpe porte-bébé LANA est fabriquée avec du «White Cotton», un coton de très haute qualité. La trame et la chaîne sont constituées uniquement de longs brins de coton filés, ce qui garantit une résistance maximale. Le «White Cotton» provient exclusivement de production biologique contrôlée. Cela signifie que les plantes ne reçoivent que de l'engrais organique, que les pesticides ne sont pas tolérés, et que la récolte se fait manuellement. Votre écharpe LANA n'a pas été blanchie ou traitée chimiquement. Elle a été teinte avec des produits respectant l'environnement, et exempts de métaux lourds. Les écharpes LANA sont également soumises a un traitement mécanique leurs assurant une souplesse et une bonne tenue des colorants. Le laboratoire allemand «ECO-Umweltlabor» soumet régulièrement les écharpes LANA à des analyses de composants. Les écharpes LANA ont la norme NF S 54-006 qui régit la sécurité des articles de puériculture.
De plus, LANA adhère au actions BioRe (organisme Suisse de commerce équitable) qui aide en particulier des agriculteurs en Tanzanie et en Inde dans leur démarches écologiques. Depuis la récolte des matières premières jusqu'à la distribution exclusive par les monitrices du réseau LANA (Suisse, Allemagne, France, Italie, Autriche, Grèce), les écharpes LANA peuvent être considérées comme des produits respectueux de l'Homme et de son environnement jusque dans les moindres détails.

Il est nécessaire de souligner l'importance de la qualité de l'écharpe pour les parents qui souhaitent réellement utiliser leur écharpe quotidiennement. Il serait dommage de passer si près d'un bonheur aussi vrai que celui de porter ses enfants dans les meilleures conditions.

Qui sont les monitrices du réseau LANA-France ?

- Des mères ayant, pour la plupart, une longue expérience dans l'art de porter son enfant
- Des femmes convaincues par le portage en général mais plus particulièrement en écharpe
- Des personnes ayant accompli une formation pour pouvoir enseigner
- Informées en permanence des nouveautés, et instruites
- Les monitrices peuvent aussi être des moniteurs !

Lu pour vous dans Öko Test :

«Öko Test» est un magazine allemand indépendant (pas bio, mais très critique et très orienté vers la protection de l'environnement et le respect de l'homme et de la nature) qui teste tous les mois toute une série de produits selon différents critères : qualité, facilité d'utilisation, compatibilité avec l'environnement, santé …

Cette fois-ci, Öko Test a «expertisé» les systèmes de porte-bébés les plus vendus. Lu pour vous dans l'article concernant les porte-bébés (sacs «kangourou», tissus porte-bébé et sièges dorsaux). L'étude porte sur 28 modèles testés, seulement 5 modèles sont classés avec la mention «à recommander» !

Le groupe «devenir parents, être parents» se réunit régulièrement dans un cabinet de sages-femmes à Fribourg. Des mamans et des bébés «testent» aujourd'hui différents modèles de porte-bébés.

Avec l'aide du Dr. Evelin Kirkilinos, Öko Test note les modèles sur les critères suivants : présence de pesticides, métaux lourds et autres produits dangereux dans les tissus, adaptabilité à la taille du bébé et/ou de la personne qui porte, positionnement des jambes du bébé, soutien de la tête et de la colonne vertébrale.

De nombreux systèmes de portage ne conviennent pas aux bébés. Les critiques portent sur les points suivants : très souvent mauvaise position des jambes et/ou maintien insuffisant de la tête et de la colonne vertébrale ; plusieurs tissus et sacs «kangourou» couramment en vente (également en France) contiennent des substances toxiques. Pour certaines substances, la loi indique bien un seuil maximal à respecter, mais nous pensons qu'une matière en contact avec un bébé ne devrait pas en contenir du tout ! Sept produits contiennent des blanchisseurs strictement inutiles. Deux sacs contiennent une substance cancérigène, d'autres des métaux lourds susceptibles de déclencher des allergies.

Malgré ces informations négatives, il n'en demeure pas moins que porter un bébé le plus souvent possible, reste un facteur de développement très important pour le nourrisson. La position «grenouille», jambes écartées et genoux légèrement relevés, reste selon les spécialistes la position préférée des bébés. Seul le sac de chez «Glückskäfer», une production basée sur le «Snugli» américain, respecte ces critères.

En ce qui concerne les tissus porte-bébé, certaines mamans craignent de ne pas savoir les nouer correctement. Une fois le «coup de main» pris, les tissus s'avèrent pourtant une aide très appréciable et mieux adaptée pour porter les bébés dès les premiers jours. Toutefois, un mauvais tissu peut complètement gâcher cette joie ! Le tissu ne doit être ni trop souple, ni trop épais. Il est important que le bébé soit fermement maintenu, mais sans être trop serré !
Sans aucune réserve, lors de ce test, les trois meilleurs tissus sont : LANA, LOTTIES, DIDYMOS (attention pas tous les modèles). Depuis, d'autres marques ont eu l'aval d'Öko Test comme Storchenmuhle et Bébina par exemple.

Les sacs dorsaux ont été critiqués assez sévèrement. Premièrement, beaucoup de gens les utilisent trop tôt. Avant d'être porté dans un sac dorsal, le bébé doit parfaitement maîtriser la position assise. De plus, ces sacs sont souvent assez inconfortables, les jambes maintenues dans une mauvaise position et certains modèles basculent facilement une fois posés à terre.

Conclusion : les études prouvent que les bébés portés plusieurs heures par jour sont généralement plus calmes, plus éveillés et ont une musculature plus développée que les quatre, à condition d'avoir bien choisi le support.

Contact corporel parent - enfant
-Les bébés veulent être portés -

On trouve chez les mammifères 2 formes de développement de la relation mère-enfant, et du développement du petit : les nidifuges et les nidicoles. Chez les premiers, le petit se déplace dès la naissance comme les adultes, et suit sa mère, ou son troupeau où qu'il aille. C'est le cas par exemple chez les buffles ou les chevaux. Chez les nidicoles, comme par exemple les souris ou les chats, les petits naissent sans fourrure, les yeux fermés, et ils sont toujours plusieurs. Ils restent dans un nid, où leur mère les élève.
Par contre, la situation est tout autre chez les singes, nos proches cousins : dans leur cas, c'est la mère qui est le « nid ». Le petit s'agrippe avec les mains et les pieds à la fourrure de sa mère, et il est porté de manière ininterrompue pendant la première période de sa vie. Ainsi porté, au contact corporel rassurant de sa mère, un petit singe est la plupart du temps calme. Et dans le cas où le petit se met à pleurer ou à gémir, sa mère réagit immédiatement, ce qui est aussi tout à fait sensé au niveau biologique : si le petit perd son agrippement d'une main ou d'un pied, il est menacé de mort, vu que les singes se déplacent principalement dans les arbres.
Les civilisations dites « développées » se démarquent par une séparation précoce et conséquente de la mère et de l'enfant. La règle veut que plus le degré de civilisation est élevé, plus la séparation est précoce et radicale, ce qui est visiblement une adaptation émotionnelle à l'aliénation de la vie en ville. Ainsi, un noyau de peur et de panique est comme imprimé à l'intérieur de chaque être humain. Mais on peut aussi dire que c'est aussi la source éternelle de toute notre curiosité pour la technique et notre créativité artistique : une beauté à couper le souffle, que nous pouvons admirer, dispersée autour du monde.
Dans les civilisations « développées », les mères et les enfants sont séparés depuis des millénaires. Ce n'est que dans les années 1970 que les mères de notre culture ont recommencé à allaiter leurs enfants, à les porter davantage, et même de les accepter dans leur lit pendant la nuit, selon les circonstances. Les enfants peuvent maintenant à nouveau être rassurés au contact de leurs parents. Et ce serait l'idéal si non seulement les parents pouvaient s'entraider pour cela, mais qu'encore au moins 10 personnes pouvaient contribuer à les décharger dans cette tâche, comme dans les cultures primitives. Car plus le lien entre l'enfant et sa mère est solide, plus l'enfant est rapidement prêt à créer des relations à d'autres personnes. Un éloignement millénaire des mères et des bébés est en train d'être transformé par des parents alternatifs : on offre de nouveau au bébé la proximité dont il a besoin et qu'il souhaite ardemment. Ce « processus de guérison » est déjà si avancé, que, dans les cliniques progressistes, on ne sépare plus les mères des nourissons après la naissance.
Un dernier mot concerne les bébés qui pleurent beaucoup, et qui mènent ainsi leurs parents parfois au bord de l'épuisement. Les bébés souffrant des coliques des 3 mois, ou d'autre maladie, les bébés dont la grossesse a été difficile ou la naissance pénible. Les parents de tels enfants ne doivent pas essayer de tenir le coup plus longtemps, et attendre que les pleurs de leur enfant diminuent peu à peu et finalement s'arrêtent. Ces parents ne doivent pas avoir honte d'aller rechercher de l'aide de professionnels, pour eux et pour leur bébé. Souvent, il suffit d'une première consultation pour apporter une amélioration importante pour les bébés comme pour les parents.

Franz Renggli, Basel 25.04.2001

Psychanalyste et psychothérapeute corporel

Traitement des bébés et de leurs parents
Auteur de livres spécialisés sur la relation précoce entre parents et enfants

Il y a peu de temps et, parfois, aujourd'hui encore, le nourrisson a été considéré, en général, comme un être non-indépendant, jouissant de peu d'aptitudes, qui doit passer essentiellement son temps à manger et à dormir avant de devenir un jeune être humain capable de communiquer. Un nourisson, dont les besoins physiques sont satisfaits et qui a été couché pour dormir dans une chambre à part et peu bruyante, n'est pas du tout content. Un nourisson qui s'éveille commence à pleurer seulement lorsque, après avoir émis un bref son pour se faire remarquer, il ne perçoit aucun signe de présence de la part de ses parents (Morath, 1977). Ce besoin de présence ou d'un signe de présence de la part de la personne qui prend soin de lui se manifeste plus souvent que les parents ne peuvent le comprendre car rien d'inquiétant ne semble entourer le nourisson. Mais ce qui l'inquiète ce sont le silence et la solitude, ce qui n'est rien d'anormal et d'angoissant pour les petits nidicoles des oiseaux. Le nourrisson n'est pas un nidicole par nature, comme le suggère Portmann (1944/69), mais notre société a fait de lui un nidicole «culturel» (Peiper, 1950, 1955, 1961). Du point de vue de la biologie du comportement, le nourrisson manifeste toujours son appartenance au type petit marsupial, ce qui est établi de par son besoin de présence de la personne qui prend soin de lui. La capacité du nourrisson de continuer à dormir profondément en dépit de forts secouements et d'un entourage bruyant prouve l'effet rassurant des changements de position qui signalent la présence de la personne qui prend soin de lui. Cela explique les prédispositions comportementales que montre le petit marsurpial dont la vie dépendait pendant toute l'évolution des espèces de la présence de sa mère.

Le centre d'équilibre est l'une des parties du cerveau qui atteint son plein développement en premier. Dans différentes cliniques, on utilise l'effet positif du remuement constant pour stimuler le développement des enfants prématurés ou de poids insuffisant. A Chicago, par exemple, les couveuses ont été équipées de matelas à eau, et dans des cliniques en Suède, on utilise des hamacs. Les troubles cardiaques et les maladies respiratoires sont moins fréquents et les enfants se sont mieux développés.

Porter un nourrisson a différentes répercussions positives sur son développement: Le mouvement lui indique qu'il n'est pas seul et lui procure un sentiment de sécurité. De plus, cela établit un contact physique étroit. L'effet positif du contact physique est décrit en détail dans les travaux de Hilsberg (1985) et Solter (1987); Montague (1974) démontre dans son œuvre classique l'importance du contact physique dans le développement de l'enfant. Les observations faites par Hunziker (1986, 1988) ont révélé que les nourrissons qui ont été portés en position droite pendant quatre heures par jour, pleuraient à partir de la troisième semaine visiblement moins souvent que les enfants du groupe de contrôle, et qu'ils restaient éveillés plus longtemps de bonne humour. Tout cela favorise le développement de l'enfant. Aussi l'exemple des civilisations dans lesquelles les enfants sont portés de préférence nous montre, également, que les nourrissons sont plus calmes et pleurent plus rarement.

Extrait de la thèse de doctorat préparé par Dr. Evelin Kirkilionis,
Université de Freiburg

QUESTIONS/REPONSES

Nous répondons ici aux questions les plus fréquentes au sujet des écharpes porte-bébé

Est-ce que les bébés portés pleurent moins (ont moins de coliques?)
Le Dr. Urs A. Hunziker a démontré dans son étude " Porter le nourrisson influence-t'il ses pleurs?" que les enfants portés pleurent effectivement moins. De plus, dans les moments où ils sont réveillés, on remarque aussi que les bébés sont davantage satisfaits. Pour cette étude, on a choisi de porter les bébés au moins 4 heures par jour. J'ai personnellement fait l'expérience que beaucoup de mères qui arrivent avec des bébé "à coliques" et qui commencent à les porter correctement se rendent compte que leurs bébés n'étaient justement pas des bébés à coliques, et qu'ils avaient moins mal au ventre que besoin de contact physique. On a aussi démontré que dans les pays où l'on porte traditionnellement les enfants (Afrique, Guatémala, etc), les bébés pleurent nettement moins que sous nos latitudes ...

Pourquoi est-ce que l'enfant se sent si bien dans l'écharpe?
Qu'est-ce que l'enfant a vécu avant sa naissance? Il se faisait bercer à longueur de journée. Il était à l'étroit. Il entendait des bruits, des voix. Il avait toujours bien chaud. Il sentait des odeurs. Il pouvait faire la différence entre clair et obscur. Que se passe-t'il dans une écharpe à bébé? Exactement la même chose! C'est la raison pour laquelle l'enfant se sent particulièrement bien lorsqu'il est porté dans une écharpe. Il revit le sentiment de sécurité d'avant sa naissance, et peut s'endormir rassuré.

Est-ce que le fait d'être porté nuit à la colonne vertébrale de l'enfant?
Biologiquement, l'être humain est fait pour être porté: son corps est donc préparé à cela. Deux tiers de l'humanité portent leurs enfants encore aujourd'hui. Les enfants ont été portés depuis des millénaires; ce n'est qu'à partir du 18è – 19è siècle que l'on a lentement mais sûrement arrêté de les porter (cf. Histoire). Aucune famille ne pouvait se permettre de provoquer des problèmes de dos à ses enfants! Si l'on avait constaté que porter les enfants causait préjudice à leur colonne vertébrale, il est évident que cette manière de faire n'aurait pas traversé les âges! Le professeur Remo Largo a aussi répondu à cette question: non, au contraire. On ne peut pas rendre malade un enfant en bonne santé en le portant. Il n'existe aucune étude qui le démontrerait. La proximité de la mère est très positive, et la position des jambes écartées excellente pour le développement des os du bassin. D'éventuels coups sur le dos du bébé sont absorbés par la mère et par l'écharpe. De plus, il est possible de porter les enfants sur le ventre, sur le dos, ou sur la hanche, ce qui permet au dos de l'adulte de rester en bonne santé.

Est-ce que je vais gâter mon enfant en le portant?
Un enfant qui ne peut pas développer l'attachement et la confiance aura toujours peur, sera angoissé et accaparant. Lorsqu'un enfant n'a pas expérimenté la proximité, il ne peut pas non plus apprendre à s'émanciper (car seul un besoin satisfait est un besoin résolu). Si je maintiens mon enfant à distance, de peur de le gâter, il va d'autant plus rechercher la proximité avec moi. Et il est tellement facile de donner ce sentiment de sécurité, de contact physique, de proximité pendant la période où l'enfant souhaite être porté. L'enfant ne souhaite pas d'attention en particulier, mais simplement être là.

Est-ce que porter son enfant dans une écharpe cause préjudice au dos de la mère?
Tout fait de porter est une charge pour la colonne vertébrale. Mais il est important que l'adulte porte son petit le plus tôt possible, ce qui fait un entrainement pour la colonne vertébrale. De façon générale, il est indiqué de porter l'enfant le plus près de soi possible, et le plus haut possible. Les lois des leviers en physique montrent que plus la charge est portée haut et près, moins le poids est lourd. Ceci n'est pas possible avec les autres porte-bébés. C'est aussi pourquoi les écharpes à bébé sont si agréables.

L'étoffe des différentes écharpes est de qualité variable – est-ce que c'est important?
Le tissu d'une écharpe à bébé doit être tissé de façon à être élastique dans la diagonale. C'est très important. Mais le tissu ne doit pas être trop élastique, car il doit offrir un soutien. L'enfant est attaché dans l'écharpe de façon relativement serrée, mais il doit pouvoir encore bien respirer! Le tissu qui est élastique dans la diagonale est aussi particulièrement agréable pour la personne qui porte, car il ne "scie" pas.
Comme l'enfant a souvent le visage dans le tissu, il est important que ce dernier soit exempt de toute substance toxique et de métaux lourds. Vous verrez sur les écharpes LANA un avis de garantie concernant le coton de culture biologique contrôlée. Une bonne écharpe est très résistance et solide. Il arrive que dans des hôpitaux, ces écharpes soient employées pour l'accouchement, car les femmes peuvent s'y accrocher de tout leur poids. LANA a même mis au point un accessoire donnant la possibilité d'utiliser l'écharpe comme siège-hamac.

Jusqu'à quel âge je peux porter un enfant dans l'écharpe?
On peut employer une écharpe à bébé dès la naissance, et jusqu'à ce que l'enfant ait environ 4 ans. L'écharpe a plusieurs atouts, et elle permet de porter l'enfant sur le ventre, sur le dos ou sur la hanche. Dans les premiers mois, on porte l'enfant devant. Mais nous recommandons de porter sur le dos les bébés de plus de 4 mois, afin de ménager celui qui porte. De plus, l'enfant a plus de vue, et plus de liberté de mouvement, ce qu'il apprécie tout particulièrement à cet âge.

Est-ce qu'un cours est vraiment nécessaire?
Nous avons constaté que beaucoup de personnes possèdent une écharpe à bébé, mais ont de la peine à la nouer correctement en suivant simplement le mode d'emploi. Il est donc important de pouvoir montrer comment serrer l'écharpe, à quoi il faut faire attention en portant, etc. Ceci n'est efficace que lorsque l'on peut s'exercer. De même, rares sont les personnes qui ont réussi à apprendre à porter leur bébé sur le dos rien qu'en lisant le mode d'emploi! C'est pourquoi elles n'emploient plus leur écharpe, ou arrêtent de porter leur enfant dès qu'il a 6 mois, car il est devenu trop lourd pour être porté devant. Or, on peut dire que porter son enfant ne commence "véritablement" que quand on le met sur le dos!

Combien de temps par jour puis-je (devrais-je) porter l'enfant?
Une maman/un papa devrait porter l'enfant dans une écharpe aussi longtemps que c'est confortable pour celui qui porte comme pour celui qui est porté. Dès que ce n'est plus confortable pour celui qui porte, cela ne plaît plus non plus à l'enfant. Un "porteur" stressé stresse l'enfant. Dans l'écharpe, l'enfant ressent tout ce qui touche la personne qui le porte.
Pourquoi est-ce que je trouve parfois ennuyeux le fait de porter? Porter a aussi à voir avec l'idée de partager la proximité, l'intimité. Comme enfants, nous avons été plutôt maintenus à distance (nos mamans ne devaient pas nous allaiter plus souvent qu'aux 4 heures, nous devions dormir tout seul...). Il faut être disposé dès le début à partager avec un enfant cette proximité liée au fait de porter. Dans les pays où les enfants ont toujours été portés, le fait de porter n'est pas ressenti comme une entrave. Ces personnes ont été toujours habituées à partager cette proximité. Certaines de ces persones ont même porté leurs frères et soeurs!

Est-ce que porter est une charge pour les parents?
Une maman qui porte son bébé dans une écharpe est plus libre qu'une maman qui laisse son petit toujours couché. Paradoxe? Si vous couchez un enfant et qu'il pleure toujours, vous allez sans cesse voir ce qui se passe. Si vous portez l'enfant contre vous, vous pouvez effectuer les tâches que vous voulez, et l'enfant sera tout content, et pourra même s'endormir tranquillement.

Le site internet monde-de-bebe.com vous tiendra informé au fur et à mesure de l'évolution du réseau de monitrices en France et des différentes dates de cours et formations programmées

PORTER SON ENFANT C'EST BIEN, BIEN LE PORTER C'EST MIEUX